

**LAYANAN KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK *COGNITIVE
RESTRUCTURING* UNTUK MENINGKATKAN KECERDASAN
EMOSIONAL PESERTA DIDIK KELAS VIII DI SMP NEGERI 20
BANDAR LAMPUNG**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat Guna
Untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Dalam ilmu Bimbingan dan Konseling

Oleh:

MUQODDIMAH

NPM. 1511080263

Prodi :

Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
RADEN INTAN LAMPUNG**

1440 H /2019 M

**LAYANAN KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK *COGNITIVE
RESTRUCTURING* UNTUK MENINGKATKAN KECERDASAN
EMOSIONAL PESERTA DIDIK KELAS VIII DI SMP NEGERI 20
BANDAR LAMPUNG**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat Guna
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Dalam Ilmu Bimbingan dan Konseling



Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Pembimbing I : Dr. Bambang Sri Anggoro

Pembimbing II : Drs. Yahya AD, M.Pd

FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)

RADEN INTAN LAMPUNG

1440 H /2019 M

ABSTRAK

Kecerdasan emosional adalah kemampuan memahami perasaan secara efektif dan menerapkan daya kepekaan emosi sebagai sumber informasi, koneksi dan pengaruh yang manusiawi. Dapat dilihat dari permasalahan tersebut terdapat peserta didik yang mempunyai kecerdasan emosional rendah kelas VIII di SMP Negeri 20 Bandar Lampung, sehingga perlu upaya meningkatkan kecerdasan emosional.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kecerdasan emosional peserta didik, serta mengetahui apakah yang mempengaruhi tingkat kecerdasan emosional yang dialami peserta didik dengan teknik *cognitive restructuring* di SMP Negeri 20 Bandar Lampung.

penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan metode *quasi eksperiment*. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII K SMP Negeri 20 Bandar Lampung. Sampel diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yang terdiri dari dua peserta didik. Metode pengumpulan data dilakukan dengan observasi, wawancara, dokumentasi, dan kuesioner/ angket. Analisis uji prasyarat menggunakan uji normalitas *Kolmogoriv- Smirnov*. Sedangkan untuk analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Signed rank test*.

Adapun pembahasan layanan konseling individu dengan teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan kecerdasan emosional yaitu berdasarkan hasil dari analisis data yang membandingkan hasil dari *pretest* dan *posttest* menghasilkan nilai skor sebesar $127 < 174$ atau nilai rata-rata mean $63,5 < 87$. Sehingga dapat dinyatakan ada perbedaan antara sehingga dapat dinyatakan ada perbedaan secara signifikan antara hasil *pretest* dan hasil *posttest*. Dimana hasil dari *pretest* lebih kecil dibandingkan dengan hasil *posttest* atau dapat dikatakan ada perubahan berupa peningkatan *score* hasil *pretest* dan *posttest* tingkat kecerdasan emosional peserta didik setelah diberikan perlakuan berupa konseling individu dengan teknik *cognitive restructuring*.

Kata Kunci : Konseling Individu, Teknik Cognitive Restructuring, Kecerdasan Emosional



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat: Jl. Letkol H. Endro Suratmih Sukarame Bandar Lampung 35131 Telp. (0721) 703289

PERSETUJUAN

**Judul Skripsi: LAYANAN KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK
COGNITIVE RESTRUCTURING UNTUK MENINGKATKAN
KECERDASAN EMOSIONAL PESERTA DIDIK KELAS VIII
DI SMP NEGERI 20 BANDAR LAMPUNG**

**Nama : Muqoddimah
NPM : 1511080263
Jurusan : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan**

MENYETUJUI

Untuk dimunaqosyahkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqosyah
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

**Dr. Bambang Sri Anggoro
NIP. 198402282006041004**

Pembimbing II

**Dr. H. Yahya AD, M.Pd
NIP. 195909201987031003**

Mengetahui

Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

**Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd
NIP. 1967062219940322002**



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat: Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung 35131 Telp. (0721) 703289

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul: **"LAYANAN KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK COGNITIVE RESTRUCTURING UNTUK MRNINGKATKAN KECERDASAN EMOSIONAL PESERTA DIDIK KELAS VIII DI SMP NEGERI 20 BANDAR LAMPUNG"** Disusun oleh **MUOODDIMAH, NPM. 1511080263**, Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam. Telah diujikan dalam sidang Munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada Hari/Tanggal: **Senin, 30 Desember 2019.**

TIM SIDANG MUNAQOSYAH

Ketua : Prof. Dr. H. Syaiful Anwar, M.Pd

Sekretaris : Iip Sugiharta, M.Si

Penguji Utama : Dr. Rifda El Fiah, M.Pd

Penguji Pendamping I : Dr. Bambang Sri Anggoro

Penguji Pendamping II : Dr. H. Yahya AD, M.Pd

Mengetahui,
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan



Prof. Dr. H. Nurva Diana, M.Pd

NPM. 151108028 198803 2 002

MOTTO

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

Artinya:

“ dan kami akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, ke kurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikan lah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar.”

(QS. Al-Baqarah 2 : 155) ¹



¹ Musyaf Al-Hilali, *Al-Qur'an dan Terjemahannya* (Depok : Al-Fatih Creative Media, 2012), h. 18

PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur saya ucapkan Alhamdulillahirabbil'alamin kepada Allah SWT, karena berkat-Nya saya mampu menyelesaikan skripsi ini dengan sebaik-baiknya. Karya kecil ini ku persembahkan untuk :

1. Kedua Orang Tuaku tercinta, Ayahanda Ma'ani dan ibunda Sutini, yang telah bersusah payah membesarkan, mendidik, dan membiayai selama menuntut ilmu serta selalu memberiku dorongan, semangat, do'a, nasehat, cinta dan kasih sayang yang tulus untuk keberhasilan dan kesuksesanku.
2. Abang, kakak, dan adikku tersayang, Erwinsyah, Fjriah dan Mutahuljanna yang senantiasa memberikan motivasi demi tercapainya cita-citaku, semoga Allah berkenan mempersatukan kita sekeluarga kelak diakhirat.
3. Sahabat-sahabat ku (melita, rayhana esti, ratna putri, isnaini, nelly herawati, atun,nimas) yang telah bersama-sama saling suport untuk kelancaran penulisan skripsi ini. Semoga silaturahmi antara kita selalu terjaga.
4. Teman-teman kosan Lambe tursh (Eka widya, mualimah, Murti muninggar) yang selalu mensupport agar cepat terselaikannya skripsiku ini, semoga kita selalu diberikan kesehatan.
5. Putri Wulandari sahabatku,adikku,sodaraku, yang selalu menemani hari ku dari pagi hingga pagi kembali selama 4 tahun ini berjuang bersama dirantau semoga selalu diberi kemudahan untuk menjalani kehidupanmu kelak.

6. Teman-temanku seperjuangan BKPI Angkatan 2015 khususnya kelas D yang telah berproses bersama hingga akhir semoga tali silaturahmi kita selalu terjalin.
7. Teman-teamnku KKN kelompok 140 Desa Pematang Baru yang telah menemani dan mengabdikan di desa orang selama 30 hari semoga kebersamaan kita selalu tetap terjalin.
8. Teman-temanku PPL kelompok 70 di SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung yang telah menemani belajar sekaligus praktek bersama selama 50 hari semoga kebersamaan kita selalu tetap terjalin.
9. Almamaterku tercinta UIN Raden Intan Lampung yang ku banggakan.



RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama lengkap Muqoddimah, lahir di desa paku, kabupaten tanggamus pada tanggal 08 juni 1996, yang merupakan putri ketiga dari empat bersaudara yang terlahir dari pasangan suami istri Bapak Ma'ani dan Ibu Sutini.

Pendidikan formal yang ditempuh oleh penulis antara lain pendidikan di SD Negeri 01 padangratu, lulus pada tahun 2009. Kemudian penulis melanjutkan pendidikan di SMP Negeri 01 Waylima, lulus pada tahun 2012. Setelah itu penulis melanjutkan pendidikan di SMA Negeri 01 Gedung Tataan, dan lulus pada tahun 2015.

Dengan mengucapkan alhamdulillah dan puji syukur kehadiran Allah SWT serta berkat dukungan kedua orangtua dan keluarga besar, sehingga penulis dapat melanjutkan pendidikan keperguruan tinggi yaitu pada tahun 2015 penulis terdaftar sebagai mahasiswi Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Raden Intan Lampung, yang saat ini sudah bertransformasi menjadi Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung melalui jalur UM-PTKIN pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam.

Pada tahun 2018 penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di desa pematang baru, kecamatan palas, kabupaten lampung selatan. Kemudian melaksanakan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Subhanallah, Walhamdulillah, Wala ilahailallah, Allahuakbar

Alhamdulillah segala puji hanya bagi Allah SWT yang senantiasa memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini dalam rangka memenuhi syarat guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung. Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak menerima bantuan dan bimbingan yang sangat berharga dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Prof.Dr.Hj.Nirva Diana, M.Pd selaku dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung dan beserta jajarannya.
2. Ibu Dr.Rifda El Fiah,M.Pd selaku ketua jurusan dan ibu Rahma Diani,M.Pd selaku sekretaris jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
3. Bapak Dr. Bambang Sri Anggoro, selaku pembimbing I dan Bapak Dr.Yahya AD,M.Pd selaku pembimbing II yang telah banyak meluangkan waktu dan dengan sabar membimbing penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Bapak dan Ibu dosen Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung, terimakasih atas bimbingan dan ilmu yang telah diberikan selama ini.

5. Seluruh staf karyawan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung khususnya jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam, terimakasih atas ketulusandan kesediannya membantu penulis dalam menyelesaikan syarat-syarat administrasi.
6. Gatot Gunawan, S.Pd Selaku Waka Kurikulum SMP Negeri 20 Bandar Lampung yang telah membantu dan memberikan izin kepada penulis disekolah yang beliau pimpin dan kepada dewan guru khususnya guru Bimbingan Konseling Ibu Meri Novia S.Pd yang telah mendampingi serta memberikan informasi sehingga kebutuhan data yang diperlukan dapat terpenuhi.
7. Teman-teman angkatan 2015 Prodi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung semua yang tidak bisa disebutkan satu persatu, terimakasih atas bantuan, saran, motivasinya dan kebersamaannya selama ini.
8. Almamaterku tercinta Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.

Semoga Allah SWT membalas amal kebaikan semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga bermamfaat. Amin.

Bandar Lampung

Penulis

Muqoddimah

NPM. 1511080263

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
SURAT PERSETUJUAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
RIWAYAT HIDUP	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Batasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan dan Mamfaat Penelitian	9
BAB II Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Kecredasan Emosional	
A. Layanan Konseling Individu	11
1. Pengertian Konseling	11
2. Pengertian Konseling Individu	11
3. Tujuan dan Fungsi Konseling Individu	12
4. Proses Layanan Konseling Individu	14
5. Konseling Individu dalam Islam	18
B. Teknik Cognitive Restructuring	20
1. Variasi Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	23
2. Tujuan Cognitive Restructuring	24
3. Kegunaan dan Evaluasi Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	25
4. Langkah-langkah <i>Cognitive Restructuring</i>	26
5. Tahap <i>Cognitive Restructuring</i>	28
6. Indikator Keberhasilan	31

C. Kecerdasan Emosional	32
1. Kecerdasan	32
2. Emosi	36
3. Kecerdasan Emosional	42
4. Wilayah Kecerdasan Emosional	47
5. Pengembangan Kecerdasan Emosional.....	49
D. Penelitian Relevan.....	53
E. Kerangka Berfikir.....	56
F. Hipotesis Penulisan	59

BAB III METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Desain Penelitian	60
B. Populasi dan Smpel Penelitian	64
1. Populasi	64
2. Sampel.....	64
C. Variabel Penelitian	65
D. Definisi Operasional Penelitian.....	66
E. Metode Pengumpulan Data.....	67
F. Instrumen Penelitian.....	71
1. Uji Validitas	71
2. Uji Reliabilitas	72
G. Analisis Data	73

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	75
1. Data Deskripsi Angket Awal.....	76
2. Data Deskripsi Angket Akhir.....	79
B. Metode Analisis Data	81
1. Uji Hipotesis.....	81
C. Pembahasan.....	85

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	88
B. Saran.....	89

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Thought Record (Rekaman Pikiran).....	29
2. Perbedaan emosi pada anak dan orang dewasa	38
3. Ekspresi/pengaturan emosional dan pemahaman emosional pada manusia	41
4. Tahapan pemberian Layanan Konseling Individu	62
5. Rancangan Treatmen yang akan diberikan.....	63
6. Populasi Penelitian.....	64
7. Definisi Operasional Penelitian	66
8. Skor Alternatif Jawaban	69
9. Kriteria Kecerdasan Emosional	70
10. Hasil Angket Awal	76
11. Hasil Angket Akhir.....	78
12. Jadwal pelaksanaan Penelitian.....	79
13. Tahapan Pemberian Perlakuan	81
14. Uji Hasil Pre Test, Post Test dan Gain Score	82
15. Wilcoxon Signed Ranks Test.....	84
16. Tes <i>Stasatistic</i>	85

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Berfikir	58
2. Pola One Group Angket Awal dan Angket Akhir.....	61
3. Hasil Angket Awal	77
4. Hasil Angket Akhir.....	80
5. Peningkatan dari Skor Angket Awal ke Skor Angket Akhir	83



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Kisi-kisi observasi
2. Kisi- kisi wawancara
3. Kisi-kisi angket kecerdasan emosional
4. Angket Kecerdasan Emosional
5. Rencanan Pelaksanaan Layanan (RPL)
6. Dokumentasi Kegiatan Penelitian
7. Kartu Kendali Bimbingan
8. Surat Permohonan Penelitian
9. Surat Balasan Penelitian



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan faktor utama dalam pembentukan pribadi manusia. Pendidikan sangat berperan penting dalam membentuk baik atau buruknya pribadi manusia menurut ukuran normatif. Pendidikan memiliki peran yang sangat penting bagi perkembangan dan kemampuan peserta didik.

Adapun pendidikan telah dikembangkan dan dibesarkan oleh para psikologi yang memberikan pemaknaan, pemahaman, bahwa psikologi merupakan ilmu yang mempelajari jiwa. Begitupun guru atau peserta didik mempunyai jiwa atau diri dalam berperilaku dan bertindak dalam pendidikan yang berinteraksi pada lingkungannya.

Pendidikan merupakan usaha dalam mencerdaskan kehidupan bangsa atau manusia indonesia seutuhnya, dimana pada prosesnya dilakukan secara sadar, teratur, dan terencana. Suatu pendidikan diselenggarakan untuk membantu peserta didik dalam mengembangkan segala bentuk potensi yang dimilikinya, tidak hanya mengembangkan segi intelektual saja tetapi juga membangun perilaku yang positif dengan memanfaatkan dan mengelola kecerdasan emosional dengan baik.

Sekolah Menengah Pertama (SMP) adalah salah satu jalur pendidikan formal yang akan ditempuh oleh peserta didik setelah menyelesaikan pendidikannya ditingkat Sekolah Dasar (SD). Secara psikologis peserta didik SMP yang rata-rata baru berusia 12 tahun sampai dengan 14 tahun berada pada fase perkembangan remaja awal yang merupakan masa transisi dari anak-anak ke masa remaja yang akan melibatkan sejumlah perubahan biologis, perkembangan kognitif dan perkembangan sosio emosional.

Menurut Erickson masa remaja adalah masa terjadinya krisis identitas atau pencarian identitas diri. Karakteristik remaja yang sedang berproses untuk mencari identitas diri ini juga sering menimbulkan masalah pada diri remaja. Masalah-masalah terjadi karena individu dihadapkan oleh peran baru dan status dewasa. Remaja diharuskan mengeksplorasi peran-peran yang berbeda. Jika remaja mampu mengeksplorasi peran tersebut secara sehat maka identitas yang terbentuk bersifat positif. Dan sebaliknya jika kurang mengeksplorasi peran dengan baik maka terjadi kekacauan identitas.¹

usia remaja adalah masa saat terjadinya perubahan-perubahan yang cepat, termasuk perubahan dalam aspek kognitif, emosi sosial dan pencapaian. Sebagian remaja mampu mengatasi transisi ini dengan baik, namun beberapa remaja bisa jadi mengalami penurunan pada kondisi psikis, fisiologis dan sosial-emosi. Beberapa permasalahan remaja yang muncul banyak berhubungan dengan karakteristik yang ada pada diri remaja. Dalam menjalin hubungan dengan orang lain maka setidaknya memiliki sikap empati terhadap teman, bertanggung jawab dan mampu mengendalikan emosi dengan baik.

¹Desi Susilowati, "Penggunaan Layanan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosi". (Program Sarjana Pendidikan Universitas Lampung, Lampung, 2016), h. 2

Berbeda dengan IQ atau kecerdasan intelektual yang relatif tetap, kecerdasan emosi atau EQ dapat terus ditingkatkan dipelajari sepanjang kehidupan seseorang. Sehingga EQ perlu diasah terus menerus agar kita mampu mengendalikan dan mengelola emosi dengan baik. Tidak peduli apakah seorang itu peka atau tidak, pemaarah atau sulit bergaul dengan yang lain, dengan berusaha dan adanya motivasi untuk berubah jadi lebih baik seseorang akan dapat mempelajari dan menguasai emosinya dengan baik.

Menurut Goleman menyatakan bahwa “kecerdasan intelektual (IQ) hanya menyumbangkan 20 % bagi kesuksesan, sedangkan 80 % adalah sumbangan faktor kekuatan-kekuatan lain, diantaranya adalah kecerdasan emosional (EQ) yakni kemampuan memotivasi diri sendiri, mengatasi frustrasi, mengontrol desakan hati, mengatur suasana hati, ber empati, dan mampu bekerja sama.”²

Dalam ruang lingkup pendidikan formal, kecerdasan emosi kurang dikembangkan dan juga diarahkan oleh guru. Peserta didik diharuskan untuk bisa mengasah dan mempelajari hal ini dengan sendiri untuk menjadi pribadi yang berpotensi. Lingkungan yang ada akan membentuk individu untuk mengasah kecerdasan emosi mereka. Untuk mencapai puncak prestasi kecerdasan emosional berperan penting dalam kesuksesan individu.

Apabila seseorang memiliki tingkat kecerdasan intelektual tinggi namun kecerdasan emosional rendah maka cenderung akan terlihat sebagai orang yang keras kepala, sulit bergaul, mudah frustrasi, tidak mudah percaya dengan orang lain, dan tidak peka dengan sekitar, hal ini akan

² Desi Susilowati, “*Penggunaan Layanan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosi*”. (Program Sarjana Pendidikan Universitas Lampung, Lampung, 2016), h. 3

menyebabkan individu sulit dalam bekerjasama dengan orang lain karena mereka sendiri sulit untuk mengontrol emosi mereka. Kecerdasan emosional dapat juga mengasah mental kita dalam menjalankan kegiatan sehari-hari, bagaimana kita bergaul juga cukup melibatkan kecerdasan emosional. Selain itu dengan memanfaatkan kecerdasan emosional kita bisa bersikap tepat dalam mengenali dan mengatur perasaan kita.

Menurut Goleman emosi berpotensi untuk merusak dan membangun kekuatan untuk melukai orang lain, melukai diri sendiri, dan merusak hubungan dengan orang lain yang sudah terjalin dengan baik. Emosi juga memiliki daya positif apabila dipakai dengan cara yang positif apabila dipakai dengan cara yang cerdas, untuk menjalin hubungan dengan orang lain dan untuk mengetahui dirinya sendiri. Sebagai makhluk sosial manusia tidak bisa hidup sendiri sehingga memerlukan bantuan orang lain, maka dari itu mengasah kecerdasan emosional sangat penting dalam hubungan dengan orang lain.

Menurut Bootzin, Bower, Zajonc dan Hall kecerdasan adalah kemampuan yang terbentuk berdasarkan pendidikan, pengalaman, motivasi sehingga mampu berfikir secara rasional dengan memanfaatkan data-data yang ada ketika menghadapi masalah yang terjadi dan tantangan yang ada.³

Kecerdasan intelektual (IQ) hanya menyumbang 20% bagi kesuksesan, sedangkan 80% adalah sumbangan faktor-faktor lain, diantaranya adalah

³ Novianty Djafri, *Manajemen Kepemimpinan Kepala Sekolah* (Yogyakarta: CV Budi Utama, 2016), h. 28.

kecerdasan emosional atau *Emotional Quotient* (EQ) yakni kemampuan memotivasi diri sendiri, mengatasi frustrasi, mengontrol desakan hati, mengatur suasana hati (mood), berempati serta kemampuan bekerja sama.⁴

Dalam proses belajar peserta didik, kedua intelegensi itu sangat diperlukan. IQ tidak dapat berfungsi dengan baik tanpa partisipasi penghayatan emosional terhadap mata pelajaran yang disampaikan disekolah. Namun biasanya kedua intelegensi itu saling melengkapi. Keseimbangan antara IQ dan EQ merupakan kunci keberhasilan belajar peserta didik disekolah. Pendidikan disekolah bukan hanya perlu mengembangkan *rational intelligence* yaitu model pemahaman yang lazimnya dipahami peserta didik saja, melainkan juga perlu mengembangkan *emotional intelligence* peserta didik.⁵

Kecerdasan emosional yang dimaksudkan dalam penelitian ini adalah kemampuan individu untuk mengenali perasaannya sehingga dapat mengatur dirinya sendiri dan menimbulkan motivasi belajar dalam dirinya agar peserta didik mempunyai target belajar yang ditetapkannya, sehingga dapat meningkatkan prestasi belajar. Sehingga dilingkungan sosial ia mampu ber empati dan membina hubungan baik dengan orang lain.

Hal diatas selaras dengan Sabda Rasulullah SAW:

“Ada tiga hal yang apabila dilakukan kan dilindungi Allah dalam pemeliharaan-Nya, yaitu apabila diberi, ia berterimakasih, apabila

⁴ Nilawati Tadjuddin, *Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dengan Prestasi Belajar* (Lampung: Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat, 2014), h. 4.

⁵ Ibid. h. 5.

berkuasa ia suka memaafkan dan apabila marah ia menahan diri (mampu menguasai diri)". (HR. Baihaqi dan Ibnu 'Abbas)

Hadist diatas cermin dari seseorang, yang dalam istilah psikologi pendidikan, dapat disebut seorang yang memiliki kecerdasan emosional, *Emotional Quotion* (EQ). Ia mampu berinteraksi dengan orang lain dengan baik dan proposional dan juga mampu mengendalikan diri dari nafsu yang liar.⁶

Sejumlah penelitian terkini memperkuat keyakinan bahwa emosi mempengaruhi pengaruh yang sangat besar dalam menentukan keberhasilan belajar anak. Penelitian LeDux misalnya menunjukkan betapa pentingnya integrasi antara emosi dan akal dalam kegiatan belajar. Tanpa keterlibatan emosi, kegiatan saraf otak akan berkurang dari yang dibutuhkan untuk menyimpan pelajaran dalam memori.⁷

Kecerdasan emosional adalah kecerdasan yang sangat diperlukan untuk berprestasi. Meskipun seperti yang dikatakan Goleman kita tidak melupakan peran motivasi positif dalam mencapai prestasi. Motivasi positif itu berupa kumpulan perasaan antusiasme, gairah, dan keyakinan diri. Puncak kecerdasan emosional akan dapat dicapai jika seseorang mencapai keadaan flow, yaitu sebuah keadaan ketika seseorang sepenuhnya terserap kedalam apa yang sedang dikerjakannya, perhatiannya hanya terfokus ke pekerjaannya itu, dan kesadarannya menyatu dengan tindakan.

⁶ Nilawati Tadjuddin, *Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Prestasi Belajar* (Lampung, Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat, 2014), h. 5

⁷ Ibid. h. 7

Kecerdasan emosi atau *Emotional Qoutient (EQ)* pada peserta didik harus diberikan sejak dini, karena saat remaja, mereka mengalami gejala emosional dan pencarian, yang mana jika tidak ada kontrol emosi akan menghambat kemampuan, potensi dan bakat yang ada dalam diri peserta didik. Kemampuan berinteraksi yang seharusnya dimiliki oleh peserta didik bisa menjadikan dia mampu berkomunikasi dengan orang lain. Rasa takut, pesimis, kurangnya mpotivasi merupakan emosi negatif yang dapat menghambat perkembangan peserta didik tersebut.

Berdasarkan Observasi awal yang dilakukan di SMP Negeri 20 Bandar Lampung diketahui beberapa peserta didik mengalami kecerdasan emosional yaitu ada peserta didik yang tidak bisa mengontrol amarahnya terlihat dari ketika temannya menolak untuk membelikannya makananan ringan dan ia membentak temannya dengan nada keras ; terdapat peserta didik yang tidak memperdulikan temannya yang sedang bercerita ; ada peserta didik yang tertawa terbahak-bahak dengan suara keras ; ada peserta didik yang berbicara tidak sepatasnya dengan temannya menggunakan kata “bodoh” terdapat peserta didik yang membicarakan keburukan peserta didik yang lain.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka penulis merasa tertarik untuk mengangkatnya menjadi sebuah skripsi dan dalam kaitan pentingnya kecerdasan emosional pada diri anak sebagai salah satu faktor penting dalam tingkah laku atau prestasi belajar maka penulis tertarik untuk meneliti dalam penyusunan skripsi yang berjudul:

“layanan konseling individu dengan teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik kelas VIII di Smp Negeri 20 Bandar Lampung”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut diatas maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Peserta didik kurang mengelola emosi.
2. Masih banyak peserta didik yang kurang memiliki motivasi untuk mengelola emosi pada dirinya sendiri.
3. Banyak peserta didik yang kurang memiliki empati dalam kinerjanya.
4. Peserta didik kurang memiliki keterampilan yang kaitannya dengan mengerti orang lain, bisa memahami orang lain, menghormati orang lain, dan kemampuan menyesuaikan diri.

C. Batasan Masalah

Untuk mempermudah penulis dalam melakukan penelitian, maka penulis membatasi penelitian sebagai berikut:

1. Kecerdasan emosional yaitu meliputi: mengenali diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain (empati) dan keteampilan sosial.
2. Peserta didik yang dimaksud adalah kelas VIII SMP Negeri 20 Bandar Lampung

D. Rumusan Masalah

Masalah yang akan diteliti pada penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:
 “apakah layanan konseling individu dengan teknik *cognitive restructuring* dapat meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik yang rendah kelas VIII SMP Negeri 20 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2019/2020”

E. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Berdasarkan Rumusan Masalah diatas tujuan yang akan dicapai dari penelitian ini adalah: “Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui layanan konseling individu dengan teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 20 Bandar Lampung.

2. Mamfaat Penelitian

a. Secara Teoritis

Ditinjau dari sisi teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam dunia pendidikan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang ilmu Bimbingan dan Konseling.

b. Secara Praktis

a) Bagi Peserta Didik

Hasil penelitian diharapkan membantu menyelesaikan masalah peserta didik serta dapat memberi motivasi agar peserta didik dapat meningkatkan kecerdasan emosional .

b) Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini mampu memberikan bahan referensi untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Peserta Didik kelas VIII di SMP Negeri 20 Bandar Lampung.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Layanan Konseling Individu

1. Pengertian Konseling

Secara etimologis, istilah konseling berasal dari bahasa latin, yaitu “consilium” yang berarti “dengan” atau “bersama” yang dirangkai dengan “menerima” atau “memahami”. Sedangkan dalam bahasa Anglo-Saxon, istilah konseling berasal dari “sellan” yang berarti ‘menyerahkan” atau “menyampaikan”.

Menurut Jones, 1951 konseling adalah kegiatan dimana semua fakta dikumpulkan dan semua pengalaman peserta didik difokuskan pada masalah tertentu untuk diatasi sendiri oleh yang bersangkutan, dimana ia diberi bantuan pribadi dan langsung dalam pemecahan masalah itu. Konselor tidak memecahkan masalah untuk klien. Konseling harus ditujukan kepada perkembangan yang progresif dari individu untuk memecahkan masalah-masalahnya sendiri tanpa bantuan.¹

2. Pengertian konseling individu

Konseling individual adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor)

¹ Prayitno, Erman Amti, *Dasar-dasar Bimbingan Konseling* (Jakarta: PT Renika Cipta, 2015), h. 98

kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien.²

Konseling individual adalah kunci semua kegiatan bimbingan dan konseling. Karena jika menguasai teknik konseling individual berarti akan mudah menjalankan proses konseling yang lain. Proses konseling individu berpengaruh besar terhadap peningkatan klien karena pada konseling individu konselor berusaha meningkatkan sikap siswa dengan cara berinteraksi selama jangka waktu tertentu dengan cara bertatap muka secara langsung untuk menghasilkan peningkatan-peningkatan pada diri klien, baik secara berfikir, berperasaan sikap dan perilaku.³

3. Tujuan dan fungsi layanan Konseling individual

Tujuan umum konseling individu membantu klien menstrukturkan kembali masalahnya dan menyadari dari *life style* serta mengurangi penilaian negatif terhadap dirinya sendiri serta perasaan-perasaan inferioritasnya. Kemudian membantu dalam mengoreksi perseprinya terhadap lingkungan, agar klien bisa mengarahkan tingkah laku serta mengembangkan kembali minat sosialnya.⁴ Lebih lanjut prayitno mengemukakan tujuan khusus konseling individu dalam lima hal yakni

² Hellen, *Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: Quantum Teaching, 2005), h. 84

³ Holipah, *The Using Of Individual Counseling Service to Improve Student's Learning Atitude And Habit At The Second Grade Student of SMP PGRI 6 Bandar Lampung* (Journal Counseling, 2011)

⁴ Prayitno, *Konseling Perorangan* (Padang, Universitas Negeri Padang, 2005), h. 52

fungsi pemahaman, fungsi pengentasan, fungsi pengembangan atau pemeliharaan, fungsi pencegahan dan fungsi advokasi.⁵

Menurut Gibson, Mitchell dan Basile ada delapan tujuan dari konseling perorangan, yakni sebagai berikut:

- a. Tujuan perkembangan yakni klien dibantu dalam proses pertumbuhan dan perkembangannya serta mengantisipasi hal-hal yang akan terjadi pada proses tersebut (seperti perkembangan kehidupan sosial, pribadi, emosional, kognitif, fisik dan sebagainya).
- b. Tujuan pencegahan yakni konselor membantu klien menghindari hasil-hasil yang tidak diinginkan.
- c. Tujuan perbaikan yakni konseli dibantu mengatasi dan menghilangkan perkembangan yang tidak diinginkan.
- d. Tujuan penyelidikan yakni menguji kelayakan untuk memeriksa pilihan-pilihan, pengujian keterampilan, dan mencoba aktivitas baru dan sebagainya.
- e. Tujuan penguatan yakni membantu konseli untuk menyadari apa yang dilakukan, difikirkan dan dirasakan sudah baik.
- f. Tujuan kognitif yakni menghasilkan fondasi dasar pembelajaran dan keterampilan kognitif.
- g. Tujuan fisiologis yakni menghasilkan pemahaman dasar dan kebiasaan untuk hidup sehat.

⁵ Rifda El Fiah, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling* (Yogyakarta: Idea Press, 2015), h. 48-50

- h. Tujuan psikologis yakni membantu mengembangkan keterampilan sosial yang baik, belajar mengontrol emosi, dan mengembangkan konsep diri positif dan sebagainya.⁶

4. Proses Langkah-langkah Konseling Individu

Proses konseling terlaksana karena hubungan konseling berjalan dengan baik. Menurut Bammer proses konseling adalah peristiwa yang telah berlangsung dan memberi makna bagi peserta konseling tersebut (konselor dan klien).⁷

Setiap tahapan proses konseling individu membutuhkan keterampilan-keterampilan khusus. Namun keterampilan-keterampilan itu bukanlah yang utama jika hubungan konseling individu tidak mencapai rapport. Dengan demikian proses konseling individu ini tidak dirasakan oleh peserta konseling (konselor-klien) sebagai hal yang menjemukan akibatnya keterlibatan mereka dalam proses konseling sejak awal hingga akhir dirasakan sangat bermakna dan berguna. Secara umum proses konseling individu dibagi menjadi tiga tahapan:⁸

⁶ Hibana Rahman S, *Bimbingan dan Konseling Pola* (Jakarta: Rineka Cipta, 2003), h. 85

⁷ Willis S. Sofyan, *Konseling Individual Teori dan Praktek* (Bandung, CV Alfabeta, 2007), h. 50

⁸ *Ibid.* 51

a. Tahap Awal Konseling

Tahap ini terjadi sejak konseli menemukan definisi masalah konseli atas dasar isu, kepedulian, atau masalah klien. Adapun proses tahap awal konseling sebagai berikut:

1) Membangun hubungan konseling yang melibatkan konseli

Hubungan konseling bermakna ialah jika klien terlibat berdiskusi dengan konselor. Hubungan tersebut dinamakan *a working realtionship*, yakni hubungan yang berfungsi, bermakna, dan berguna. Keberhasilan proses konseling individu amat ditentukan oleh keberhasilan pada tahap awal ini. Kunci keberhasilan terletak pada : (pertama) keterbukaan konselor. (kedua) keterbukaan konseli, artinya dia dengan jujur mengungkapkan isi hati, perasaan, harapan, dan sebagainya. Namun, keterbukaan ditentukan oleh faktor konselor yakni dapat dipercayai konseli karena dia tidak berpura-pura, akan tetapi jujur, asli, mengerti dan menghargai. (ketiga) konselor mampu melibatkan klien terus menerus dalam proses konseling. Karena dengan demikian, maka proses konseling individu akan lancar dan segera dapat mencapai tujuan konseling individu.

2) Memperjelas dan mendefinisikan Masalah

Jika hubungan konseling telah terjalin dengan baik dimana konseli telah melibatkan diri, berarti kerjasama antara

konselor dengan konseli akan dapat mengangkat isu, kepedulian, atau masalah yang ada pada konseli. sering konseli tidak begitu mudah menjelaskan masalahnya, walaupun mungkin dia hanya mengetahui gejala-gejala yang dialaminya. Karena itu amatlah penting peran konselor untuk membantu memperjelas masalah konseli. Demikian pula konseli tidak memahami potensi apa yang dimilikinya, maka tugas konselor lah untuk membantu mengembangkan potensi, memperjelas masalah, dan membantu mendefinisikan masalahnya bersama-sama.

3) Membuat penafsiran dan pengajakan

Konselor berusaha menjajaki atau menafsir kemungkinan mengembangkan isu atau masalah, dan merancang bantuan yang mungkin dilakukan, yaitu dengan membangkitkan semua potensi konseli. Dan dia menentukan berbagai alternatif yang sesuai bagi antisipasi masalah.

4) Menegosiasikan Kontrak

Kontrak artinya perjanjian antara konselor dengan konseli hal itu berisi : (1) kontrak waktu, artinya berapa lama diinginkan waktu pertemuan oleh klien dan apakah konselor tidak keberatan. (2) kontrak tugas, artinya konselor apa tugasnya, dan begitu juga sebaliknya. (3) kontrak kerja sama dalam proses konseling. Kontrak menggariskan

kegiatan konseling, termasuk kegiatan konseli dan konselor. Artinya mengandung makna bahwa konseling adalah urusan yang saling ditunjak dan bukan pekerjaan konselor sebagai ahli. Disamping itu juga mengandung makna tanggung jawab konseli, dan ajakan untuk kerja sama dalam proses konseling.

b) Tahap Pertengahan (Tahap Kerja)

Berangkat dari definisi masalah konseli yang disepakati pada tahap awal, kegiatan selanjutnya adalah memfokuskan pada : (1) penjelajahan masalah konseli; (2) bantuan apa yang akan diberikan berdasarkan penilaian kembali apa-apa yang telah dijelajah tentang masalah konseli.

Menilai kembali masalah konseli dan akan membantu masalah konseli memperoleh perspektif baru, alternatif baru, yang mungkin berbeda dari sebelumnya, dalam rangka mengambil keputusan dan tindakan. Dengan adanya perspektif baru, berarti ada dinamika pada diri konseli menuju perubahan. Tanpa perspektif maka konseli sulit untuk berubah. Adapun tujuan-tujuan dari tahap pertengahan ini yaitu :

- 1) Menjelajahi dan mengeksplorasi masalah, isu, dan kepedulian konseli lebih jauh.
- 2) Menjaga agar hubungan konseling selalu terpelihara
- 3) Proses konseling agar berjalan sesuai kontrak.

c) Tahap Akhir Konseling (Tahap Tindakan)

Pada tahap Akhir konseling ditandai beberapa hal, yaitu:

- 1) Menurunnya kecemasan konseli, hal ini diketahui setelah konselor menanyakan keadaan kecemasannya.
- 2) Adanya perubahan perilaku konseli kearah yang lebih positif, sehat, dan dinamis.
- 3) Adanya rencana hidup masa yang akan datang dengan program yang jelas.
- 4) Terjadinya perubahan sikap positif, yaitu mulai dapat mengoreksi diri dan mentiadakan sikap yang suka menyalahkan dunia luar, seperti orangtua, guru, teman, keadaan tidak menguntungkan dan sebagainya. Jadi konseli sudah berfikir realistik dan percaya diri.

5. Potensi Manusia Perspektif BKPI

Bimbingan dan Konseling diperlukan untuk membantu manusia dalam menyelesaikan persoalan-persoalannya yang telah dihadapinya dengan menggunakan kemampuan yang telah dimilikinya. Adapun Landasan-landasan mengapa diperlukannya Bimbingan dan Konseling dalam kehidupan kita dapat dilihat dari berbagai aspek, seperti :

1. Landasan Filosofi

Kata *filosofi* atau *filosofat* berasal dari bahasa Yunani yaitu *philos* berarti cinta, dan *shopos* berarti bijaksana. Jadi filosofis berarti *kecintaan terhadap kebijaksanaan*. Lebih luas, kamus Webster New Universal memberikan

pengertian bahwa filsafat merupakan ilmu yang mempelajari kekuatan yang didasari proses berfikir dan bertingkah laku, teori tentang prinsip-prinsip atau huku-hukum dasar yang mengatur alam semesta serta mendasari semua pengetahuan dan kenyataan, termasuk ke dalamnya studi tentang estetika, etika, logika, metafisika, dan lain sebagainya. Dengan kata lain, filsafat merupakan pemikiran yang sedalam-dalamnya, seluas-luasnya, setinggi-tingginya, selengkap-lengkapya, serta setuntas-tuntasnya tentang sesuatu. Tidak ada lagi pemikiran yang lebih dalam, lebih luas, lebih tinggi, lebih lengkap ataupun lebih tuntas dari pada pemikiran filosofis. Disini akan diuraikan beberapa pemikiran filosof yang selalu terkait dalam pelayanan bimbingan dan konseling yaitu tentang hakikat manusia, tujuan dan tugas kehidupan.

2. Landasan Religius

Pada bagian terdahulu telah dikemukakan beberapa unsur-unsur keagamaan terkait erat dalam hakikat, keberadaan, dan perikehidupan kemanusiaan.

3. Landasan Psikologis

Psikologi merupakan kajian tentang tingkah laku individu. Landasan psikologis dalam bimbingan dan konseling berarti memberikan pemahaman tentang tingkah laku individu yang menjadi sasaran layanan (klien). Hal ini sangat penting karena bidang garapan bimbingan dan konseling adalah tingkah laku klien, yaitu tingkah laku klien yang perlu

diubah atau dikembangkan apabila ia hendak mengatasi masalah-masalah yang dihadapinya atau ingin mencapai tujuan-tujuan yang dikehendaknya.

4. Landasan Sosial Budaya

Sebagai makhluk sosial, manusia tidak pernah dapat hidup seorang diri. Dimana pun dan bilamana pun manusia hidup senantiasa membentuk kelompok hidup terdiri dari sejumlah anggota guna menjamin baik keselamatan, perkembangan, maupun keturunan.

5. Landasan Ilmiah dan Teknologis

Pelayanan bimbingan dan konseling merupakan kegiatan professional yang memiliki dasar-dasar keilmuan, baik yang menyangkut teori-teorinya, pelaksanaan kegiatannya, maupun pengembangan-pengembangan pelayanan itu secara berkelanjutan.



6. Landasan Pedagogis

Landasan Pedagogis mengemukakan bahwa antara pendidikan dan bimbingan memang dapat dibedakan, tetapi tidak dapat dipisahkan. Secara mendasar bimbingan (dan konseling) merupakan salah satu bentuk pendidikan. Demikianlah, proses bimbingan dan konseling adalah proses pendidikan yang menekankan pada kegiatan belajar dan sifat normative. Tujuan-tujuan bimbingan dan konseling memperkuat tujuan-tujuan pendidikan dan menunjang program-program pendidikan secara menyeluruh.

B. Teknik *Cognitive Restructuring*

Cognitive Restructuring adalah sebuah teknik yang lahir dari terapi kognitif dan biasanya dikaitkan dengan karya Albert Ellis, Aaron Beck dan Don Meichenbaum. *Cognitive Restructuring* melibatkan penerapan prinsip-prinsip belajar positif. Teknik ini dirancang untuk membantu mencapai respons emosional yang baik dengan mengubah kebiasaan penilaian habitat sedemikian rupa sehingga menjadi tidak terlalu terbias. Strategi *cognitive restructuring* didasarkan pada dua asumsi :

1. Pikiran Irasional dan kognisi defektif menghasilkan *self-defeating behaviors* (perilaku disengaja yang dimiliki efek negatif pada diri sendiri psychwiki.com)
2. Pikiran dan pernyataan tentang diri sendiri dapat diubah melalui perubahan pandangan dan kognisi personal.⁹

Model kognitif yang dikembangkan Beck menunjukkan bahwa individu yang depresi atau cemas memiliki distorsi atau kecenderungan khusus terkait cara mereka berfikir. Semua ini disebutkan pikiran-pikiran otomatis yang negatif, karena dianggap terjadi secara spontan, biasanya kongrien dengan suasana hatinya, kelihatannya masuk akal namun sering kali tidak terpuji.¹⁰

Kognitif sosial memainkan peran yang besar selama ini dalam perkembangan pemahaman psikologi kepribadian. Hal ini melahirkan konsepsi berfikir dalam pemahaman perilaku dan dalam buku *social*

⁹ Bradley T. Eriord, *40 Teknik Konseling*, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2015), h. 225

¹⁰ William T. O'Donohue, PH. D, Jane E. Fisher, PH.D, *Cognitive Behavior Therapy*, (Yogyakarta:Pustaka Belajar,2017), h. 207

foundation of thought and action; a social cognitive theory. Menjelaskan bahwa perilaku itu bukan imitasi melainkan adanya aspek kognitif sebagai pertimbangan kenapa perilaku muncul dan kenapa tidak dimunculkan, hal ini disebut dengan *observational learning* bahwa belajar dan pembentukan perilaku bukan karena imitasi, melainkan adanya pertimbangan kognitif si *observer* terhadap lingkungannya. Akumulasi ini melahirkan efikasi diri (*self efficacy*) yang membentuk persepsi keyakinan diri, keterampilan individu dalam berperilaku untuk menyelesaikan suatu tugas, hal ini yang harus dimiliki oleh setiap individu agar menjadi pribadi yang mampu menjadi aktor dalam lingkungannya (*reciprocal determinism*).¹¹

Cognitive Restructuring (CR) mengidentifikasi aturan-aturan dan asumsi-asumsi yang mempertahankan depresi, kecemasan atau kemarahan, kemudian memodifikasi asumsi-asumsi ini dan mengembangkan asumsi-asumsi lain yang lebih menolong, tidak terlalu kaku dan tidak begitu negatif.¹²

Cognitive Restructuring kemungkinan paling baik dapat dilakukan dengan menerapkan proses multi langkah yang melibatkan:

- a. Dimunculkannya kognisi-kognisi problematis yang dikenal sebagai pikiran-pikiran otomatis atau pikiran otomatis negatif tentang diri, dunia atau masa depan.

¹¹ Cakti Indra Gunawan, *Buku Bunga Rampi Kumpulan Karya Dosen Seluruh Indonesia Bidang Ilmu-ilmu Sosial Dan Ilmu-ilmu Eksakta* Tahun 2007, (Purwokerto: IRHD, 2007), h. 1-2.

¹² William T. O'Donohue, PH. D, Jane E. Fisher, PH.D, *Cognitive Behavior Therapy*, (Yogyakarta:Pustaka Belajar,2017), h. 208

- b. Merumuskan respon-respon rasional untuk pikiran otomatis negatif ini dengan,
- c. Mengidentifikasi dan menghilangkan distorsi kognitif yang ditemukan dalam pikiran negatif dan,
- d. Mengoreksi keyakinan, asumsi, prediksi yang salah dan sebagainya.¹³

Cognitive restructuring didasarkan pada asumsi bahwa dapat dilakukan pada anak yang memiliki pikiran irasional dan kognisi defektif menghasilkan *self-defeating behavioriors* (perilaku disengaja yang memiliki efek negatif pada diri sendiri).¹⁴

Melalui teknik *cognitive restructuring* konselor profesional dapat meningkatkan kemampuan klien dalam menghadapi kecemasan yang berasal dari keyakinan-keyakinan negatif (*core beliefs*) dan memodifikasi keyakinan tersebut dengan melakukan penstrukturan kognitif sehingga pikiran terkait citra tubuh bisa meningkat.¹⁵

Dari beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa teknik *cognitive restructuring* adalah salah satu dari teknik yang digunakan dalam kognitif perilaku konseling. *cognitive restructuring* adalah proses belajar untuk distorsi kognitif atau menyangkal dasar “kesalahan berfikir” dengan tujuan menggantikan pikiran peserta didik yang irasional menjadi pemikiran yang rasional, menjadi positif.

¹³ William T, O'donohue, Jane E, Fisher, *Cognitive Behavior Therapy* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017), h. 211

¹⁴ Putri Selvia, et. al. “Teknik Cognitive Restructuring dan Stopping Dalam Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Perilaku Bullying Siswa”. *Jurnal Bimbingan Konseling*, (Juli 2017), h. 25.

¹⁵ Elis Sulistiya, et. al. “Dampak Konseling Kelompok *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Meningkatkan Body Image” *Jurnal Bimbingan Konseling*, (Desember, 2017), h. 139

1. Tujuan Cognitive Restructuring

Hofman dan Asmundson, mendiskusikan Cognitive Restructuring memungkinkan konselor profesional konselor mengenali secara kolaboratif pikiran-pikiran irasional atau maladaptif dan menggunakan strategi-strategi tertentu, seperti: *logical disputation*, *socratic questioning*, dan eksperimen perilaku, untuk menantang realitas mereka.

Meichenbaum, mendeskripsikan tiga tujuan teknik cognitive restructuring yang dipenuhi konselor dan klien sambil menjalani ketujuh langkah yang dideskripsikan oleh Doyle, sebagai berikut:

- a. Konseli perlu menjadi sadar akan pikiran-pikirannya, untuk melakukan ini, Meichenbaum merekomendasikan untuk menanyakan pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan langsung dengan pikiran dan perasaan kepada konseli. Konselor profesional juga dapat membantu konseli menggunakan imagery reconstruction untuk mengakses pikiran-pikiran tertentu. Proses ini melibatkan konseli membayangkan sebuah situasi dengan gerak lambat, sedemikian rupa sehingga konseli dapat mendeskripsikan pikiran-pikiran dan perasaan-perasaan di seputar insiden.
- b. Konseli perlu mengubah proses pikirannya, konselor profesional dapat membantu konseli memenuhi tujuan ini belajar mengubah pola-pola berfikirnya. Konselor profesional dapat membantu konseli dalam menjadi sadar akan perubahan dalam proses pikiran yang perlu dibuat dengan membantu konseli untuk “mengevaluasi

pikiran dan keyakinannya, memunculkan prediksi, mengeksplorasi alternatif, dan mempertanyakan logika yang keliru”.

- c. Perlu bereksperimen untuk mengeksplorasi diri dan mengubah ide tentang dirinya dan dunianya, mulai dengan memerintahkan konseli untuk melakukan eksperimen-eksperimen pribadi dalam ranah tarapeutik dan kemudian beralih ke situasi kehidupan nyata ketika konseli sudah siap.¹⁶

2. Kegunaan dan Evaluasi Teknik Cognitive Restructuring

Johnco, Wuthrich, dan Rapee menemukan bahwa fleksibilitas pada orang dewasa adalah salah satu predictor penting apakah orang dewasa akan mampu mendapatkan dan menguasai strategi *cognitive restructuring* untuk *coping*. Cognitive restructuring lazim digunakan dengan individu-individu yang pikirannya terpolarisasi, menunjukkan ketakutan dan kecemasan dalam situasi-situasi tertentu, atau bereaksi berlebihan terhadap masalah-masalah kehidupan biasa dengan menggunakan langkah-langkah ekstrem. Velting, Setzer, dan Albano mengusulkan menggunakan cognitive restructuring untuk remaja dan anak-anak yang mengidap gangguan kecemasan. Dengan mengidentifikasi pikiran yang menyebabkan perasaan cemas, anak-anak dapat belajar menantang pikiran-pikiran *self-defeatingnya* sendiri dengan pikiran-pikiran coping.

Cognitive restructuring juga telah digunakan dengan sukses pada klien dengan depresi, gangguan panik, masalah-masalah self-esteem, stress, pikiran-pikiran yang menyebut dirinya negatif, kecemasan, fobia sosial, gangguan *obsesif-kompulsif*, gangguan panik, fobia, dan penyalahgunaan substansi.¹⁷

¹⁶ Bradley T. Erford, *Ibid*, hlm. 256-258

¹⁷ *Ibid*, h. 267-268

Cognitive restructuring melibatkan metode atau teknik apapun yang digunakan untuk memodifikasi isi atau kredibilitas pikiran-pikiran yang spesifik.¹⁸

Cognitive restructuring (CR) sebaiknya dianggap sebagai resep aktif terapi, namun, pikiran tidak pernah muncul sendiri, melainkan ia terhubung dengan perilaku, emosi dan lingkungan atau konteks pelakunya. Cognitive restructuring digunakan : (a). dalam kaitannya dengan prinsip-prinsip tambahan yang menargetkan modalitas-modalitas yang lain secara langsung, dan (b). Dengan pemahaman bahwa pengaruh dua-arah atau *cross-fertilization* kemungkinan muncul di antara modalitas-modalitas tersebut (yaitu, penggunaan teknik-teknik CT akan menyebabkan perubahan afektif dan perilaku, sama seperti penggunaan teknik perilaku akan menyebabkan perubahan kognitif dan afektif).¹⁹

3. Langkah-langkah *Cognitive Restructuring*

Doyle mendriskipkan sebuah prosedur tujuh langkah sfesifik untuk diikuti oleh konselor profesional ketika menggunakan *Cognitive Restructuring* dengan klien mereka:

- a. Kumpulan informasi latar belakang untuk mengungkapkan bagaimana klien menangani masalah dimasa lalu maupun saat ini.
- b. Bentuk klien dalam menjadi sadar akan proses pikirannya.

¹⁸ William T, O'donohue, Jane E, Fisher, *Cognitive Behavior Therapy* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017), h. 222.

¹⁹ Ibid, h. 233-234

- c. Periksa proses berfikir rasional klien, yang memfokuskan bagaimana pikiran klien memngaruhi kesejahteraanya.
- d. Memberikan bantuan kepada klien untuk mengevaluasi keyakinan klien tentang pola-pola pikiran logis klien sendiri dan orang lain.
- e. Membantu klien belajar mengubah keyakinan dan asumsi internalnya.
- f. Ulangi proses pikiran rasional sekali lagi, kali ini dengan mengajarkan tentang aspek-aspek penting kepada klien dengan menggunakan contoh-contoh kehidupan nyata.
- g. Kombinasikan *thought stopping* dengan simulasi, PR (Pekerjaan Rumah), dan relaksasi sampai pola-pola logis benar-benar terbentuk.²⁰

Cognitive Restructuring bisa dipraktikkan dengan kelompok, klien cenderung lebih terbuka jika digunakan secara perorangan. *Cognitive Restructuring* lazim digunakan dengan individu-individu yang pikirannya terpolarisasi, menunjukkan ketakutan dan kecemasan dalam situasi-situasi tertentu, atau bereaksi berlebihan terhadap masalah-masalah kehidupan biasa dengan menggunakan langkah-langkah ekstrem.²¹

²⁰ Bradley T. Erford, 40 Teknik yang harus dimiliki oleh konselor, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017), h. 225-256

²¹ *Ibid.* 267

4. Tahap Cognitive Restructuring

Dobson & Dobson mengungkapkan bahwa, tahapan-tahapan prosedur restrukturisasi kognitif terdapat tiga bagian utama yaitu assesmen dan diagnosa; mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif remaja, memonitor pikiran-pikiran remaja melalui Thought Record. Tiga tahap-tahapan tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

a. Tahapan Pertama : Assesmen dan Diagnosa

Assesmen dan diagnosa ditahap awal bertujuan untuk memperoleh data tentang kondisi konseli yang akan ditangani serta mengantisipasi kemungkinan kesalahan penanganan pada proses konseling. Ditahap pertama dilakukan kegiatan sebagai berikut.

- a) penyebaran alat ukur untuk mengumpulkan informasi
- b) melakukan kontrak konseling dengan konseling dengan konseli supaya konseli mampu berkomitmen untuk mengikuti proses konseling dari tahap awal sampai akhir.

b. Tahapan kedua : Mengidentifikasi Pikiran-Pikiran Negatif Remaja

Sebelum konseli diberikan bantuan untuk mengubah pikiran-pikiran yang mengalami disfungsi, terlebih dahulu konselor perlu membantu konseli untuk menyadari disfungsi pikiran-pikiran yang konseli miliki dan memberitahukan secara langsung kepada konselor. Pada level umum, konseli didorong untuk kembali pada pengalaman dan melakukan instropeksi atau merefleksikan pengalaman-pengalaman yang sudah dilalui.

c. Tahapan Ketiga : Memonitor Pikiran-Pikiran Remaja melalui Thought Record.

Pada tahap ketiga ini, konseli dapat diminta untuk membawa buku catatan kecil yang berguna untuk menuliskan tugas pekerjaan rumah, hal-hal yang berhubungan dengan perlakuan dalam konseling, dan mencatat pikiran-pikiran negatif. Berikut adalah format “Thought Record (Rekaman Pikiran)” yang diajukan untuk mencatat pikiran-pikiran negatif konseli.

Tabel 1
Thought Record (Rekaman Pikiran)



Situasi (A)	Pikiran yang muncul (B)	Emosi (C) diberi tingkat intensitas 1-100	Tindakan yang dilakukan (D)	Afek (E)

Berikut ini merupakan tahapan mengisi Form ABC untuk menggali pemikiran otomatis negatif pada konseli secara aktif:

- a) Konseli menuliskan pikiran, keyakinan/asumsi apapun yang muncul secara otomatis saat mengalami peristiwa yang dialami dikolom A;

- b) Konseli menuliskan emosi-emosi yang pernah dialaminya terutama emosi negatif, seperti marah, sedih, depresi, iri, merasa bersalah, sakit, cemburu malu pada kolom B;
- c) Konseli menuliskan emosi-emosi yang pernah dialaminya terutama emosi negatif, seperti marah, sedih, depresi, iri, merasa bersalah, sakit, cemburu, dan malu, serta menuliskan ukuran intensitas emosi yang dirasakan di kolom C.
- d) Konseli menuliskan alternatif pikiran yang telah realistis, dan rasional yang berguna untuk setiap pikiran dan keyakinan yang sudah ditulis pada kolom B dan pikiran alternatif di kolom D
- e) Konseli menuliskan konsekuensi baru yang mungkin terjadi serta ukuran intensitas emosi yang dirasakan jika ia menggunakan pikiran dan keyakinan alternatif di kolom D.

Format dapat dibuat oleh konseli atau disiapkan oleh konselor sebagai format yang sudah dicetak dalam kertas. Format dapat dimodifikasi sesuai dengan kebutuhan, karena yang terpenting bukan terletak pada format rekaman pikiran yang disepakati, konseli harus menjadi partisipan yang aktif dalam memutuskan cara-cara merekam informasi, sehingga dapat berguna dan dapat meningkatkan efektivitas pengerjaan pekerjaan rumah.

d. Tahapan keempat : Intervensi Pikiran-pikiran Negatif Remaja menjadi Pikiran-pikiran yang Positif.

Pada tahap keempat, pikiran-pikiran negatif konseli yang telah terkumpul dalam *thought record* dimodifikasi. Menurut Dobson & Dobson ada beberapa hal mengenai pikiran-pikiran negatif meliputi hal-hal sebagai berikut:

- a) Menemukan pikiran-pikiran negatif yang berhubungan dengan reaksi emosi yang kuat
- b) Menemukan pikiran-pikiran yang berkaitan dengan pola respon perilaku yang kuat
- c) Menemukan pikiran-pikiran yang memiliki tingkatan keyakinan yang tinggi.
- d) Menemukan pikiran-pikiran yang berulang, karena pikiran-pikiran yang dikemukakan berulang-ulang menunjukkan pola pikir konseli.²²

e. Indikator Keberhasilan

Indikator keberhasilan dari penerapan teknik restrukturisasi kognitif menurut Nurmalasari, yaitu sebagai berikut:

- 1) Konseli mampu mengetahui dan memahami akan terdapatnya kondisi kognitif yang salah suai dalam mempersepsi situasi-situasi permasalahan yang dihadapinya.

²² Puti Ami Nurjannah, Pengaruh Konseling Kognitif perilaku dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Harga Diri Peserta Didik Kelas VIII di MTS N 2 Bandar Lampung, (SkripsiProgram S1 Jurusan Bimbingan dan Konseling, Bandar Lampung 2017)

- 2) Konseli mampu merasakan dan mengetahui dampak negatif dari memiliki pikiran-pikiran negatif terhadap permasalahan yang dihadapinya.
- 3) Konseli mampu mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif yang dimiliki terkait permasalahan yang sedang dihadapi.
- 4) Konseli mampu merumuskan pikiran-pikiran baru yang lebih positif sebagai pengganti pikiran-pikiran yang negatif sebelumnya.
- 5) Konseli mampu merumuskan rencana tindakan yang berguna untuk memodifikasi pikiran negatif menjadi pikiran positif.²³

C. Kecerdasan Emosional

1. Pengertian Kecerdasan

Kecerdasan merupakan suatu kemampuan tertinggi dari jiwa makhluk hidup yang hanya dimiliki oleh manusia. Kecerdasan ini diperoleh manusia sejak lahir, dan sejak itulah potensi kecerdasan ini mulai berfungsi mempengaruhi tempo dan kualitas perkembangan individu, dan manakala sudah berkembang, maka fungsinya akan semakin berarti bagi manusia yaitu akan mempengaruhi kualitas penyesuaian dirinya dengan lingkungannya.

Intelegensi (kecerdasan) merupakan suatu mental yang tidak memerlukan definisi, sedangkan perilaku intelegensi lebih konkret batasan

²³ Seli Apriyanti, Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mreduksi Kecemasan Komunikasi Pada Remaja : Penelitian Pra-Eksperimen Terhadap Peserta Didik Kelas X SMA Pasundan 2 Bandung Tahun Ajaran 2013/2014, (repostory.upi.edu), h. 21-24

dan ciri-cirinya sehingga lebih mudah untuk dipelajari. Dengan mengidentifikasi ciri dan indikator perilaku intelegen, maka dengan sendirinya definisi intelegensi akan terkandung di dalamnya.²⁴

Wiliam Stren mengemukakan batasan sebagai berikut: intelegensi ialah kesanggupan untuk menyesuaikan diri kepada kebutuhan baru, dengan menggunakan alat-alat berfikir yang sesuai dengan tujuannya. Prayitno, Erman Amti, *Dasar-dasar Bimbingan Konseling* (Jakarta: PT Renika Cipta, 2015), h. 98²⁵

Wiliam Stren berpendapat bahwa intelegensi sebagian besar tergantung dengan dasar dan keturunan. Pendidikan atau lingkungan tidak begitu berpengaruh kepada intejensi seseorang. Prof Waterink meyakini bahwa menurut penyelidikannya belum dapat dibuktikan bahwa intelegensi dapat diperbaiki atau dilatih. Belajar berfikir hanya diartikannya, bahwa banyaknya pengetahuan bertambah akan tetapi tidak berarti bahwa kekuatan berfikir bertambah baik.²⁶

Kecerdasan merupakan kata benda yang menerangkan kata kerja atau keterangan. Seseorang menunjukkan kecerdasannya ketika ia bertindak atau berbuat dalam satu situasi secara cerdas atau bodoh; kecerdasan seseorang dapat dilihat dalam caranya orang tersebut berbuat atau tidak. Kecerdasan juga merupakan istilah umum untuk

²⁴ Yanna Dwi Nanda, *"Hubungan Kecerdasan Emosional dan Kebiasaan Membaca dengan Keterampilan Menulis Karangan Narasi Peserta Didik"* (Skripsi Program Sarjana

²⁵²⁵ Nikmatul Mukarromah, *"Hbungan Kecerdasan Emosional Dengan Prestasi Belajar Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam"*. (Program Sarjana pendidikan Institut Agama Islam Negeri Rden Intan, Lampung, 2017), h. 13

²⁶ Ngali Purwanto, *Psikologi Pendidikan* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2011), h. 52.

menggambarkan kepintaran atau kepandaian orang. Beberapa ahli mencoba merumuskan definisi kecerdasan diantaranya adalah:

Amstrong berpendapat bahwa kecerdasan merupakan kemampuan untuk menangkap situasi baru serta kemampuan anak belajar dari pengalaman masa lalu seseorang. Sedangkan super dan cites dalam Dalyono mengemukakan definisi kecerdasan sebagai kemampuan menyesuaikan diri dengan lingkungan atau belajar dari pengalaman. Hal ini di daasarkan bahwa manusia hidup dan berinteraksi di dalam lingkungan yang komplek. Untuk itu ia memerlukan kemampuan untuk menguasai diri dengan lingkungannya demi kelestarian hidupnya, hidupnya bukan hanya untuk kelestarian tumbuhan, ytetapi juga untuk perkembangan pribadinya. Karena itu manusia harus belajar dari pengalamannya.²⁷

Menurut Crow dan Crow intellegensi atau kecerdasan adalah kapasitas umum dan seorang individu yang dapat dilihat pada kesanggupan pikirannya dalam mengatasi kebutuhan-kebutuhan baru, keadaan rohaniah yang secara umum dapat disesuaikan dengan problem-problem dan kondisi-kondisi yang baru di dalam kehidupannya.²⁸

Menurut Gardner yang diambil dari bukunya Nana Syaodih Sukmadinata yang berjudul *Landasan Psikologi Proses Pendidikan* menjelaskan dan memebagi kecerdasan menjadi enam macam, yaitu:

²⁷ Nikmatul Mukarromah, "*Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Prestasi Belajar Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam*". (Program Sarjana Institut Agama Islam Negeri Raden Intan, Lampung, 2017), h. 18.

²⁸ Ibid.

- a. Kecerdasan Linguistik yaitu kemampuan membaca, menulis, dan berkomunikasi dengan kata-kata atau bahasa.
- b. Kecerdasan Logis Matematis yaitu kemampuan berfikir (nalar) dan menghitung serta berfikir logis dan sistematis.
- c. Kecerdasan Ruang-Visual yaitu kemampuan berfikir menggunakan gambar, memvisualisasikan hasil masa depan.
- d. Kecerdasan musical yaitu kemampuan mengubah atau mencipta lagu dapat bernyanyi dengan baik atau memahami dan mengapresiasi musik serta menjaga ritme.
- e. Kecerdasan Karakteristik-tubuh yaitu kemampuan menggunakan dengan tubuh secara terampil untuk memecahkan masalah, menciptakan barang serta dapat mengemukakan gagasan dan emosi.
- f. Kecerdasan Interpersonal yaitu kemampuan menganalisis diri sendiri, membuat rencana dan tujuan yang akan dicapai.²⁹

Dari beberapa pengertian kecerdasan yang telah dikemukakan maka dapat ditarik kesimpulannya bahwa kecerdasan adalah kemampuan seseorang untuk berperilaku terarah, berfikir logis, dan berinteraksi secara baik dilingkungannya.

²⁹ Nikmatul Mukarromah, “*Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Prestasi Belajar Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam*”. (Program Sarjana Institut Agama Islam Negeri Rden Intan, Lampung, 2017), h. 19

2. Pengertian Emosi

a. Pengertian emosi

Setelah mengerti arti dari kecerdasan, perlu diketahui pula arti tentang emosi. Menurut pendapat Sarlito Wirawan Sarwono emosi merupakan setiap keadaan pada diri seseorang yang disertai warna afektif baik pada tingkat lemah (dangkal) maupun pada tingkat yang luas (mendalam).³⁰

Campos, Frankel, & Camras mendefinisikan emosi sebagai perasaan, afek, yang terjadi ketika seseorang berada dalam sebuah kondisi atau sebuah interaksi yang penting baginya, khususnya bagi kesejahteraannya. Emosi ditandai oleh perilaku yang merefleksikan (mengekspresikan) kondisi senang atau tidak senang seseorang atau transaksi yang sedang dialami. Emosi juga dapat bersifat lebih spesifik dan terwujud dalam bentuk gembira, takut, marah, dan seterusnya, tergantung pada bagaimana transaksi tersebut (sebagai contoh, transaksi dalam bentuk ancaman, frustrasi, kelegaan, penolakan, sesuatu yang tidak terduga, dan sebagainya). Disamping itu emosi dapat bervariasi dalam intensitasnya. Sebagai contoh, seorang remaja dapat memperlihatkan kemarahan yang intens hanya dalam situasi khusus.³¹

Menurut Daniel Goleman yang berjudul *Emotional*

Intelligence menjelaskan tentang macam-macam emosi yaitu:

³⁰ Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2009), h. 115.

³¹ John W. Santrock, *Remaja* (Jakarta: Erlangga, 2007), h. 200.

- a) Amarah : beringas, mengamuk, benci, marah besar, jengkel, kesal hati, teragngu, rasa pahit, tersinggung, bermusuhan, dan barangkali yang paling hebat, tindakan kekerasan dan kebencian patologis.
- b) Kesedihan : pedih, sedih, muram, suram, mengasihani diri, kesepian, ditolak, putus asa, dan kalau menjadi patalogis depresi berat.
- c) Rasa Takut : cemas, takut, gugup khawatir, was-was, perasaan takut sekali, waspada, sedih, tidak tenang, fobia dan panik.
- d) Kenimtan : bahagia, gembira, ringan, puas, riang, senang, terhibur, bangga, takjub, rasa terpesona, rasa puas, rasa terpenuhi, kegirangan luar biasa, senang.
- e) Cinta : penerimaan, persahabatan, kepercayaan, kebaikan hati, rasa dekat, bakti, hormat, kasmaran, kasih.
- f) Terkejut : terkejut, terkesiap, takjub, terpana.
- g) Jengkel : hina, jijik, muak, mual, benci, tidak suka.
- h) Malu : rasa salah, malu hati, kesal hati, sesal hina, aib, dan hati hancur lebur.³²

Emosi sebagai suatu peristiwa psikologis mengandung ciri-ciri sebagai berikut:

1. Lebih bersifat subjektif daripada peristiwa psikologis lainnya, seperti pengamatan dan berfikir.

³² Daniel Goleman, *Emotional Intelegence* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utma, 2016), h. 409-410

2. Bersifat fluktuatif (tidak tetap)
3. Banyak bersangkut paut dengan peristiwa pengenalan panca indera.³³

Mengenai ciri-ciri emosi ini dapat juga dibedakan antara emosi anak dengan emosi orang dewasa yaitu sebagai berikut:

Tabel 2.
Perbedaan emosi pada anak dan orang dewasa

Emosi Anak	Emosi dewasa
1. Berlangsung singkat dan berakhir tiba-tiba.	1. Berlangsung lebih lama dan berakhir dengan lambat.
2. Terlihat lebih hebat/kuat.	2. Tidak terlihat hebat/kuat.
3. Bersifat sementara/dangkal	3. Lebih mendalam dan lama.
4. Lebih sering terjadi	4. Jarang terjadi.
5. Dapat diketahui dengan jelas dari tingkah lakunya.	5. Sulit diketahui karena lebih pandai menyembunyikannya. ³⁴

Emosi merupakan faktor dominan yang mempengaruhi tingkah laku individu, dalam hal ini termasuk pula perilaku belajar (learning). Emosi positif seperti perasaan senang, bergairah, bersemangat, rasa ingin tahu yang tinggi akan memengaruhi individu untuk mengonsentrasikan dirinya terhadap aktivitas

³³ Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2009), h. 116.

³⁴ Ibid.

belajar, seperti memerhatikan penjelasan guru, membaca buku, aktif berdiskusi, mengerjakan tugas atau pekerjaan rumah, dan disiplin dalam belajar.³⁵

b. Kekayaan Emosi

Selain memiliki pembawaan emosi yang bersifat unik, manusia memiliki kekayaan dalam mengekspresikan emosinya. Kekayaan ini dapat dilihat dari muatan, intensitas, dan juga jenis emosi yang dikeluarkan pada saat menghadapi atau mengalami sesuatu.³⁶ Banyak ayat-ayat Al-Qur'an dan Hadis menggambarkan emosi dengan muatan yang berbeda, yaitu emosi positif dan emosi negatif. Kedua jenis muatan emosi yang berlawanan ini bahkan sering dipasangkan untuk menimbulkan efek kontradiktif yang menguatkan makna kalimat. Dalam Al-Qur'an Surat At-Taubah ayat 82 yang berbunyi:

فَلْيَضْحَكُوا قَلِيلًا وَلْيَبْكُوا كَثِيرًا جَزَاءً بِمَا كَانُوا يَكْسِبُونَ

*Artinya: Maka biarkanlah mereka tertawa sedikit dan menangis yang banyak, sebagai balasan terhadap apa yang selalu mereka perbuat.*³⁷

Dalam memberikan petunjuk pada manusia, Al-Qur'an dan hadis banyak membahas tentang berbagai jenis ekspresi emosional manusia ketika menghadapi atau mengalami sesuatu. Ekspresi yang ditampilkan sangat kaya, emosi yang dimaksud adalah sebagai berikut:

³⁵ Syamsu Yusuf, Nani M. Sugandhi, *Perkembangan Peserta Didik* (Jakarta: PT Rajagrafindo Persada, 2011), h. 64.

³⁶ Aliah B. Purwakania Hasan, *Psikologi Perkembangan Islami* (Jakarta: PT Rajagrafindo Persada, 2006), h. 162

³⁷ Musyaf Al-Hilali, *AL-QUR'AN dan TERJEMAHANNYA* (Depok: Al-Fatih Creative Media, 2012), h. 200

a) Emosi Primer

Emosi primer adalah emosi dasar yang dianggap terberi secara biologis.

Emosi ini telah terbentuk sejak awal kelahiran. Diantara emosi primer yang dibahas adalah gembira, sedih, marah, dan takut. Masing-masing emosi ini digambarkan dalam situasi yang berbeda-beda.

b) Emosi Sekunder

Emosi Sekunder adalah emosi yang lebih kompleks dibandingkan emosi primer. Emosi sekunder adalah emosi yang mengandung kesadaran diri atau evaluasi diri, sehingga pertumbuhannya tergantung pada perkembangan kognitif seorang. Berbagai emosi sekunder dibahas dalam Al-Qur'an, antara lain malu, iri hati, dengki, sombong, angkuh, bangga, kagum, takjub, cinta, benci, bingung, terhina, sesal, dan lain-lain.

Allah SWT berfirman dalam surat An-Nisa ayat 32 yang berbunyi:

وَلَا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ بَعْضَكُمْ عَلَى بَعْضٍ ۚ لِلرِّجَالِ نَصِيبٌ مِّمَّا اكْتَسَبُوا ۚ وَلِلنِّسَاءِ نَصِيبٌ مِّمَّا اكْتَسَبْنَ ۚ وَاسْأَلُوا اللَّهَ مِنْ فَضْلِهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا

Artinya: “Dan janganlah kamu iri hati terhadap karunia yang telah dilebihkan Allah kepada sebagian kamu atas sebagian lain. (karena) bagi laki-laki ada bagian dari apa yang mereka usahakan, dan bagi perempuan (pun) ada bagian dari apa yang mereka usahakan. Mohonlah kepada Allah sebagian dari karunianya. Sungguh Allah mengetahui segala sesuatunya.”³⁸

³⁸ Musyaf Al-Hilali, AL-QUR'AN Dan TERJEMAHANNYA (Depok: Al-Fatih Creative Media, 20120, h. 91

Tabel 3.
Ekspresi/Pengaturan Emosional dan Pemahaman Emosional

Usia	Ekspresi/ Pengaturan Emosional	Pemahaman Emosional
0-6 bulan	Segala emosi primer muncul. Pemunculan emosi positif didorong dan menjadi lebih umum. Berusaha mengatur emosi negatif dengan menghisap atau mengelak dapat diobservasi.	Membedakan ekspresi wajah seperti gembira, marah, dan sedih.
7-12 bulan	Emosi primer seperti marah, takut dan sedih menjadi lebih jelas. Regulasi diri terhadap emosi meningkat dengan bayi menggoyang dirinya, menyunyah obyek atau menghindari dari stimulus yang tidak menyenangkan	Pengenalan emosi primer lain meningkat. Pengenalan referensi sosial muncul.
1-3 tahun	Muncul emosi sekunder (disadari) Regulasi emosi meningkat ketika anak-anak mencoba untuk mengalihkan dirinya sebagai usaha untuk mengontrol stimulus yang membingungkan mereka.	Anak mulai berbicara dan bermain peran yang berhubungan dengan emosi. Tanggapan empatik muncul
3-6 tahun	Munculnya perbaikan strategi kognitif untuk mengatur emosi. Beberapa penyembunyian dan penyesuaian tampilan emosi dengan aturan sederhana.	Pengertian penyebab eksternal dan konsekuensi emosional meningkat. Tanggapan empatik menjadi lebih umum.
6-12 tahun	Penyesuaian dengan aturan penampilan meningkat. Emosi yang disadari menjadi lebih dekat dengan standar yang diinternalisasi, atau perilaku yang tepat dan kompeten. Strategi regulasi diri (termasuk menyalurkan intensitas emosi dalam keadaan sesuai) menjadi lebih bervariasi dan majemuk.	Anak-anak mengintegrasikan isyarat internal dan eksternal untuk mengerti emosi orang lain. Tanggapan empatik mulai lebih kuat. Kesadaran bahwa orang berbeda-beda dalam reaksi emosi dalam berbagai kejadian. Memahami bahwa orang lain dapat mengalami emosi campuran. ³⁹

³⁹ Aliah B Purwakania Hasan, *Psikologi Perkembangan Islami* (Jakarta: PT Rajagrafindo Persada, 2006), h. 169

Semua emosi pada dasarnya adalah dorongan untuk bertindak, rencana seketika untuk mengatasi masalah yang telah ditanamkan secara berangsur-angsur oleh evolusi.⁴⁰

3. Pengertian Kecerdasan Emosional

Goleman menjelaskan kecerdasan emosi (*Emotional Intelligence*) adalah kemampuan untuk mengenali perasaan kita sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan untuk memotivasi diri sendiri, dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungan dengan orang lain.⁴¹

Kecerdasan emosi mencakup kemampuan-kemampuan yang berbeda, tetapi saling melengkapi, dengan kecerdasan akademik, yaitu kemampuan-kemampuan kognitif murni yang diukur dengan IQ. Meskipun IQ tinggi, tetapi bila kecerdasan emosi rendah tidak banyak membantu. Banyak orang cerdas, dalam arti terpelajar, tetapi tidak mempunyai kecerdasan emosi, ternyata bekerja menjadi bawahan orang yang IQ-nya lebih rendah tetapi unggul dalam keterampilan kecerdasan emosi.⁴²

Menurut Linda Keegan, salah seorang vice presiden untuk mengembangkan eksekutif citibank disalah satu negara eropa, mengatakan bahwa kecerdasan emosi (EQ) harus menjadi dasar dalam setiap pelatihan manajemen. Kemampuan akademik, nilai rapor, predikat kelulusan pendidikan tinggi tidak

⁴⁰ Daniel Goleman, *Emotional Intelligence* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2016), h. 7

⁴¹ Agus Ngermanto, *Melejitkan IQ, EQ, dan SQ Kecerdasan Quantum* (Bandung: Nuansa Cendekia, 2015), h.98.

⁴² Ibid.

bisa menjadi tolak ukur seberapa baik kinerja seseorang dalam pekerjaannya atau seberapa tinggi sukses yang mampu dicapai.⁴³

Saat ini perusahaan raksasa dunia telah banyak menyadari hal ini, mereka menyimpulkan bahwa inti kemampuan pribadi dan sosial yang merupakan kunci utama keberhasilan seseorang adalah sesungguhnya adalah kecerdasan emosi. Menurut Hadist yang diriwayatkan oleh HR Muslim, Nabi Muhammad menyatakan: “Dosa membuat hati menjadi gelisah”. Sederhananya EQ adalah kemampuan untuk merasa. Kunci kecerdasan emosi anda adalah pada kejujuran suara hati anda. Suara hati itulah yang harusnya dijadikan pusat prinsip yang mampu memberi rasa aman, pedoman, kekuatan serta kebijaksanaan.⁴⁴

Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan kecerdasan emosional adalah kemampuan peserta didik untuk mengenali emosi diri terhadap keadaan yang sedang terjadi pada dirinya, baik mengenai perasaan yang muncul pada diri peserta didik atau suasana hati ketika menanggapi sebuah rangsangan yang datang. Jadi emosi adalah suatu pikiran dan perasaan yang khas, suatu keadaan fisiologis dan biologis, dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak.

Menurut pemikiran psikologi sufistik Al-Gazali kecerdasan emosional dapat juga dikatakan sebagai potensi kecerdasan Qabliyah (kecerdasan hati/emosional) yaitu hati yang sehat atau Qalb salim yang memiliki potensi kecerdasan dalam mengembangkan tingkah laku lahiriah sehingga menjadi baik sesuai dengan fitrah aslinya.⁴⁵

⁴³ Ari Ginanjar Agustian, *Emotional Spiritual Quotient* (Jakarta: Arga, 2001), h. 41.

⁴⁴ Ibid. h. 42.

⁴⁵ Nikmatul Mukarromah, “*Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Prestasi Belajar*”. (Program Sarjana Universitas Islam Negeri Rden Intan, Lampung, 2017), h. 13.

Dengan pemikiran Al-Gazali diatas menyatakan bahwa tanda-tanda hati yang sehat dan cerdas adalah (1) kemampuan menghindarkan diri atau keinginan nafsu yang berlawanan dengan perintah Allah SWT (2) kemampuan menjauhkan diri dari hal-hal yang bersifat Syubhat yang bertentangan dengan kebaikan dan kebenaran.⁴⁶

Kecerdasan emosional muncul dari beberapa pengalaman, bahwa kecerdasan intelektual saja itu tidak cukup untuk menghantarkan orang dalam kesuksesan. Banyak contoh disekitar kita membuktikan bahwa orang yang mempunyai kecerdasan otak saja, memiliki gelar tinggi belum tentu sukses dalam dunia pekerjaan. Seringkali justru yang berpendidikan rendah, banyak yang ternyata mampu lebih berhasil. Kebanyakan program pendidikan hanya berpusat pada kecerdasan otak saja (IQ). Padahal banyak diperlukan pula pengembangan emosional seperti ketangguhan, optimisme, inisiatif dan kemampuan beradaptasi.

Dalam kitab suci Al-Qur'an Allah SWT memerintahkan kita senantiasa bersabar supaya kita mendapatkan pertolongan dari-Nya. Sifat sabar berkaitan dengan kecerdasan emosional. Maka perintah sabar yang tertera dalam kitab suci Al-Qur'an merupakan pembelajaran bagi manusia agar mereka dapat mengembangkan kecerdasan emosionalnya.

Allah berfirman dalam Al-Qur'an surat Al-Baqarah, ayat : 45.⁴⁷

وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ

⁴⁶ Ibid.

⁴⁷ Musyaf Al-Hilali, AL-QUR'AN dan TERJEMAHANNYA (Depok: Al-Fatih Creative Media, 2012), h. 7

Artinya: “Dan mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan shalat. Dan shalat itu sungguh berat, kecuali bagi orang yang khusyuk”. (Al-Baqarah [1] :45)

Dari ayat diatas menjelaskan bahwa segala sesuatu mintalah pertolongan kepada Allah SWT, untuk menghilangkan sifat-sifat pemalsuan, takkabur, dan keras hati.;

Keterampilan kecerdasan emosi bekerja secara sinergi dengan keterampilan kognitif, orang-orang berprestasi tinggi memiliki keduanya. Makin kompleks pekerjaan, makin penting emosi. Emosi yang lepas kendali dapat membuat orang cerdas menjadi bodoh. Tanpa kecerdasan emosi, mereka tidak akan mampu menggunakan kecerdasan kognitif mereka sesuai dengan potensi yang maksimum. Kemudian Doung Lenick menegaskan “yang diperlukan untuk sukses dimulai dengan keterampilan intelektual, tetapi orang juga memerlukan kecakapan emosi untuk memamfaatkan bakat mereka secara penuh. Penyebab kita tidak mencapai potensi maksimum adalah ketidakterampilan emosi.

Kecerdasan emosional lah yang memoyivasi seseorang untuk mencari mamfaat dan mengaktifkan aspirasi dan nilai-nilai yang paling dalam. Mengubah apa yang dipikirkan menjadi apa yang akan dijalani. Kecerdasan emosional menuntut seseorang belajar dan menghargai perasaan dirinya dan orang lain untuk menanggapi dengan tepat, menerapkan efektif dan energi, emosi dalam kehidupan dan pekerjaan sehari-hari.

Jadi kecerdasan emosional adalah kemampuan memahami perasaan secara efektif dan menerapkan daya kepekaan emosi sebagai sumber informasi, koneksi

dan pengaruh yang manusiawi.⁴⁸ Intelegensi memang berpengaruh pada perkembangan manusia, atau dengan kata lain bahwa perkembangan jiwa seseorang amat ditentukan oleh perkembangan alat pikirnya. Namun ia bukan satu-satunya alat perkembangan manusia. Selain intelegensi, emosi juga berpengaruh terhadap perkembangan manusia.

Menurut Ary Ginanjar juga mengemukakan bahwa tingkat IQ seseorang umumnya tetap, sedangkan EQ dapat terus ditingkatkan. Dalam peningkatan inilah kecerdasan emosional sangat berbeda dengan kecerdasan intelektual, yang umumnya hampir tidak berubah selama kita hidup, sementara kecerdasan emosional dengan motivasi dari usaha yang benar dapat dipelajari dan dikuasai.⁴⁹

Jadi, seseorang yang cerdas dalam emosi ialah seseorang yang selalu berusaha untuk mempertahankan pikiran dan sifat positif mereka sepanjang masa, walaupun saat itu yang sedang dihadapi perasaan negatif. Dia akan selalu berjuang untuk menghadapi perasaan negatif menjadi positif agar benar-benar bisa memancarkan sikap yang menyenangkan dan cocok dengan lingkungannya.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional disini adalah kemampuan untuk memiliki kesadaran diri, pengaturan diri dan motivasi yang tinggi serta memiliki kecakapan sosial empati dan keterampilan sosial yang tinggi.

⁴⁸ Nikmatul Mukarromah, "*Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Prestasi Belajar*". (Program Sarjana Universitas Islam Negeri Raden Intan, Lampung, 2017), h. 33.

⁴⁹ Ibid. h. 34.

4. Wilayah Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional menentukan potensi kita untuk mempelajari keterampilan-keterampilan praktis yang didasarkan pada lima wilayahnya, yaitu:

a. Kesadaran Diri

Kesadaran diri dalam mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi merupakan dasar kecerdasan emosional. Pada wilayah ini diperlukan adanya pemantauan perasaan diri waktu ke waktu agar timbul wawasan dan pemahaman tentang diri.⁵⁰

b. Mampu Mengelola Emosi

Kemampuan dalam mengelola emosi sebagai landasan dalam mengenal diri sendiri atas emosi. Emosi dikatakan berhasil jika dikelola. Adapun langkah yang dilakukan hendaknya: mampu menghibur diri ketika ditimpa kesedihan, dapat melepas kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan dan bangkit kembali dengan cepat dari semua itu.⁵¹

c. Memotivasi Diri

Merupakan usaha yang dilakukan seseorang tergerak untuk melakukan sesuatu karena ingin mencapai tujuan yang dikehendaki. Kemampuan seseorang dalam memotivasi diri dapat ditelusuri melalui berbagai hal, diantaranya:

⁵⁰ Al. Tridhonanto, Beranda Agency, *Meraih Sukses dengan Kecerdasan Emosional* (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2010). h. 9.

⁵¹ Ibid.

- a) Cara mengendalikan dorongan hati.
- b) Derajat kecemasan yang berpengaruh terhadap unjuk kerja sekarang.
- c) Kekuatan berfikir positif
- d) Optimisme.⁵²

d. Mampu Berempati

Kata empati sendiri memiliki arti kemampuan alam perasaan seseorang untuk menempatkan diri kedalam alam perasaan orang lain sehingga bisa memahami pikiran, perasaan, dan perilakunya.

e. Mampu Menjalin Sosial dengan orang lain

Didalam menjalin sosial dengan orang lain sebagai sifat yang hakiki pada diri manusia sebagai makhluk sosial.

Adapun faktor-faktor berpengaruh terhadap kecerdasan emosional ketika perkembangan anak setelah dilahirkan seperti:

- 1) Faktor pengaruh lingkungan.
- 2) Faktor pengasuhan.
- 3) Faktor pendidikan.

Dalam Al-Qur'an dijelaskan tentang membina hubungan antar manusia, Allah SWT berfirman dalam surah Al-Hujarat ayat 10⁵³ sebagai berikut:

⁵² Ibid. h. 10.

انَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ فَأَصْلَحُوا بَيْنَ أَخَوَيْكُمْ ۚ وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ

Artinya: “orang-orang yang beriman itu sesungguhnya bersaudara, sebab itu damaikanlah (perbaikilah hubungan) anantara kedua saudaramu itu dan takutlah terhadap Allah, supaya kamu mendapat rahmat”. (Q.S Al-Hujarat [49]: 10).

Ayat diatas menjelaskan tentang barang siapa yang berbuat amar ma'ruf nahi munkar secara terus menerus merupakan upaya pokok dalam membina hubungan antar sesama manusia yang sesuai perintah Allah SWT dan Rasulnya.

5. Pengembangan Kecerdasan Emosional

Kajian tentang perkembangan emosional dalam bidang psikologi masih relatif baru. Apakah emosional dipelajari atau ditentukan sebelumnya secara biologis atau apakah anak dapat melakukan manajemen terhadap pengalaman dari perilaku emosionalnya. Dalam perspektif islam, segala macam emosi dan ekspresinya, diciptakan Allah untuk membentuk manusia lebih sempurna.

(نَهْ هُوَ أَضْحَكَ وَأَبْكَى ٤٣)

(وَأَنَّهُ هُوَ أَمَاتَ وَأَحْيَا ٤٤)

⁵³ Mushaf Al-Hilali, AL-QUR'AN dan TERJEMAHANNYA (Depok: Al-Fatih Creative Media, 2012), h. 516.

Artinya: “Dan bahwasanya Dialah yang menjadikan orang tertawa dan menangis, dan bahwasanya Dialah yang mematikan dan menghidupkan”. (Q.S. Al- Najm [55]:43-44).⁵⁴

Dari ayat diatas dapat diambil penjelasannya bahwa yakni Dialah yang mengadakan sebab tertawa dan sebab menangis, dan dia memiliki hikmah dalam hal itu.

Menurut Al-Zaky mengemukakan bahwa kecerdasan emosional pada dasarnya mempunyai hubungan yang erat dengan kecerdasan *uluhiyah* (ketuhanan). Jika seseorang tingkat pemahaman dan pengalaman nilai-nilai ketuhanan yang tinggi dalam hidupnya, maka berarti dia telah memiliki kecerdasan emosional yang tinggi pula. Hal yang sama juga diungkapkan oleh Abdul Rahman Al-Aisy, yang mengatakan bahwa terdapat hubungan kecerdasan emosional dengan kecerdasan ketuhanan.⁵⁵

Menurut Ari Ginanjar mengemukakan aspek-aspek yang berhubungan dengan kecerdasan emosional dan ketuhanan, seperti:

1. Konsistensi (istiqomah)
2. Kerendahan hati (tawadhu')
3. Berusaha dan berserah diri (tawakkal)
4. Ketulusan (ikhlas)
5. Keseimbangan (tawazun)
6. Integritas dan penyempurnaan (ihsan)⁵⁶

⁵⁴ Mushaf Al-Hilali, AL-QUR'AN dan TERJEMAHANNYA (Depok, : Al-Fatih Creative Media, 2012), h. 527.

⁵⁵ Nikmatul Mukarromah, “Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Prestasi Belajar”. (Program Sarjana Universitas Islam Negeri Raden Intan, Lampung, 2017), h. 44.

⁵⁶ Nikmatul Mukarromah, “Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Prestasi Belajar”. (Program Sarjana Universitas Islam Negeri Raden Intan, Lampung, 2017), h. 44.

Ada beberapa cara untuk mengembangkan kecerdasan emosional (EQ) yang dirumuskan oleh Calude Steiner, yaitu sebagai berikut:

Langkah pertama: membuka hati, ini adalah langkah pertama karena hati adalah simbil pusat emosi. Hati kitalah yang merasa damai saat kita bahagia, dalam kasih sayang, cinta atau kegembiraan. Hati kita merasa tidak nyaman ketika sakit, marah, atau patah hati.

Langkah kedua: menjelajahi dataran emosi adalah sekali kita telah membuka hati, hati kita dapat melihat kenyataan dan membuka peran emosi, dalam kehidupan. Kita dapat berlatih cara mengetahui apa yang kita rasakan, seberapa kuat dan apa alasannya. Kita menjadi paham apa hambatan dan aliran emosi kita.

Langkah ketiga: mengambil tanggung jawab, adalah untuk memperbaiki dan mengubah kerusakan hubungan, kita harus mengambil tanggung jawab. Kita dapat membuka hati kita dan memahami peta dataran emosional orang-orang disekitar kita. Bertanggung jawab adalah mengakui kesalahan kita, menerima atau menolak pengakuan, meminta maaf. Dan menerima atau menolak permintaan maaf.⁵⁷

Dari pembahasan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa pengembangan kecerdasan emosional dapat dilakukan dengan menyadari emosionalnya sendiri, dapat melihat dari apa yang dirasakan orang lain, dapat menemukan solusi dan memecahkan masalah serta dapat menjadi contoh bagi

⁵⁷ Agus Nggermanto, *Melejitkan IQ, EQ, & SQ Kecerdasan Quantum* (Bandung: Nuansa Cendekia, 2015), cet-1, h. 100-102

orang lain. Itu semua dilakukan untuk bisa mengembangkan emosional pada diri sendiri.

Penelitian-penelitian terakhir mengungkapkan bahwa banyak yang berusaha membuat anaknya menjadi lebih cerdas, atau paling tidak menghasilkan nilai lebih baik dalam uji-uji IQ standar, Namun ironisnya, sementara dari ke generasi ke generasi anak-anak makin cerdas, tapi keterampilan emosional dan sosialnya merosot tajam. Jika kita ukur *Emotional Qoutient (EQ)*. Menggunakan staistik kesehatan mental dan faktor-faktor sosiologi lain. Akan terlihat bahwa dewasa ini dalam banyak hal anak-anak berperilaku jauh lebih buruk daripada generasi-generasi sebelumnya.⁵⁸

Children's Defense Find, suatu lembaga bantuan Nirbala bagi anak-anak memberikan profil berikut dalam kehidupan sehari-hari kaum muda Amerika.

“Setiap hari, 3 remaja dibawah 25 tahun meninggal akibat infeksi HIV dan 25 lainnya terinfeksi. 6 anak melakukan bunuh diri. 342 anak dibawaah usia 18 tahun ditangkap karena tidak tindak kekerasan. 1.047 bayi dilahirkan oleh ibu usia belasan tahun. 2,833 nak putus sekolah. 6.042 anak ditahan. 135.000 anak ketahuan membawa senjata api kesekolah”.⁵⁹

Statistik ini didasarkan pada apa yang dapat kita lihat, tetapi statistik mengenai masalah-masalah emosi pada anak-anak, remaja dan dewasa mungkin tidak muncul kepermukaan sampai kian tahun mendatang, sedangkan pendidikan pada hakikatnya adalah bantuan pada peserta didik untuk mengembangkan potensi dirinya secara optimal berbagai kekuatan

⁵⁸ Riniwati, “Bimbingan dan Konseling Dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional”. (Program Ilmu Sarjana UIN Sunan Kalijaga, Yogyakarta, 2017), h. 5

⁵⁹ Ibid. h. 6

pendidikan yang ada selalu diarahkan untuk mencapai tujuan itu. Bimbingan dan konseling yang merupakan bagian integral dalam keseluruhan program pendidikan menawarkan berbagai jenis layanan (layanan orientasi, informasi, penempatan dan penyaluran, bimbingan belajar, konseling perorangan, bimbingan kelompok, konseling kelompok, dan konsultasi) dalam mewujudkan perkembangan peserta didik tersebut.⁶⁰ Terutama dalam meningkatkan perkembangan Emotional Quotient (EQ) agar peserta didik dapat mengaktualisasikan dirinya di lingkungan sekolah, keluarga, maupun masyarakat.

D. Penelitian Relevan

1. **Nikmatul Mukarromah (2017) dengan judul “Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Prestasi Belajar Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antar kecerdasan emosional dengan prestasi belajar pada mata pelajaran pendidikan agama islam kelas XI E (sebelas) SMK Gajah Mada Bandar Lampung karena sesuai dengan:**

Pertama, kajian pustaka pada penelitian ini menyebutkan bahwa kecerdasan emosional merupakan salah satu bagian dasar dari proses pengajaran atau pembelajaran. Terdapat 8 komponen dalam pembelajaran yaitu tujuan pendidikan, peserta didik, pendidik, bahan atau materi pelajaran, pendekatan dan metode, media atau alat, sumber

⁶⁰ Ibid.